

1. Меню для детей 6 -10 лет

1.1. Основное меню

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,7	68	467,1
	Обед					
70, 71	Овощи натуральные свежие (соленые)	70	0,64	0,08	1,28	10,4
102	Суп картофельный гороховый с мясом	250	7,66	6,05	21,1	164
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-1 соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	880	32	24,23	93,38	715,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	31,5	8,5	80,6	524,4
	Обед					
12 54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с	80	1,3	8,1	7,8	108,7
99	Суп из овощей с мясом	255	4,76	9,18	12,11	150
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	795	30,36	37,38	73,11	749,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	108,1
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	660	14,7	13,8	65,2	493,7
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
104,105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,15	5,96	14,09	153
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3соус-						

54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,3	0,1	6,8	28,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	785	31,95	34,46	99,39	853,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	575	21,95	11,25	57,95	419,45
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
82	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250	4,39	5,64	9,33	114
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	790	31,89	21,64	78,33	644,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	10,9	11,8	70,3	430,7
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8
96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	2,21	4,33	19,38	115
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	800	25,23	34,15	86,7	744
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20с-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	24,4	27,1	52,7	551,5
	Обед					
54-17с-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
		75	12,7	13,6	12,2	226,3

54-3 соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
389	Сок	200	1	0,2	20,2	75
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	38,65	27,05	126,17	867,81
	Вторник, 2 недели					
	Завтрак					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	27,1	23,4	74,4	616,7
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	26,3	24,7	100,1	728,9
	Среда, 2 недели					
	Завтрак					
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	27,5	12,5	90,9	586,5
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	4,55	8,54	8,33	133
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Печенье «Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345,7
	Итого за обед	805	31,95	41,54	92,63	879,9
	Четверг, 2 недели					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	515	11,5	11,4	52	357,4
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	810	30,4	21,8	74,4	615,7

Питания, 2 недели						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
Пром.	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	585	25	11,5	75,6	504,6
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
97	Суп - уха	250	7,52	3,77	36,05	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	37,4	22,7	103,1	765,7